

## Guide til træning og gradueringer af Rollinger

Ju-Jutsu teknikker og pensum er som udgangspunkt blevet lavet til voksne og efterfølgende er der, ud fra dette, blevet lavet pensum til børn. Selvom der under udarbejdelse af dette Rollinge-pensum er skelet til teknikker til gult bælte, så har det været stor fokus på bevægelse og basisteknikker.

Dette pensum er opbygget, så det forbereder og gør eleverne klar til børneholdet. Selvom de i princippet skal starte forfra med gradueringerne, når de kommer på børneholdet, så er det vigtigt, at de har grundlæggende motoriske færdigheder og rutine i basisteknikker. Andre færdigheder de lærer som rollinger er at sidde stille og modtage en kollektiv besked samt passe på hinanden under træningen.

Det vigtigste er, at man med jævne mellemrum sætter træningsmål for sit hold, og snipper på bælteerne er en god måde at motivere og fastholde eleverne på samt have en rød tråd i træningen.

Det er ikke nødvendigt at følge dette pensum slavisk, som man gør ved voksen- og børnegrader. Der er således frihed til at ændre og tilpasse programmet så det passer til jeres hold.

Pensum er en ting, men træning af rollinger er noget andet. Urutinerede trænere vil ofte undervise deres elever som de selv bliver undervist og det vil være en stor fejl. Der ligger derfor en stor opgave ved den enkelte træner og hjælpetrænere i at alderstilpasse undervisningen til børnene. Der findes meget litteratur om dette, men et godt sted at starte er Ju-Jitsu Danmarks hæfte om ATK alderstilpasset Trænings Koncept.

Rollingerne er nok den kategori af elever som vi får flest nye elever af i klubberne, men desværre mister vi også mange igen. Derfor er fastholdelse vigtigt. Ud over selve træningen, så er klubstævner, Rollinge Cup og andre sociale aktiviteter vigtige for at variere træningen og opbygge et fællesskab.

### Generelle principper:

- Rollinger træner 1-2 gange om ugen af ca. 1 times varighed
- Leg, teknik og legekampe fordeles ligeligt i vekselform. Husk at rose eleverne meget.
- Fra rød snip til grøn snip gradueres elever 2 gange om året, typisk inden jul og sommer.
- Til blå og til brun snip skal eleverne træne et helt år inden graduering.
- Gradueringer foretages som en almindelig træning, hvor eleverne i et trygt miljø viser teknikkerne. Det anbefales at der bruges dommere, der ikke normalt underviser holdet. Husk at invitere forældre og søskende.
- Der opfordres til at lave klubstævne i Ne-Wasa og måske Duo-games.
- Tilskynd eleverne til at deltage i Rollinge Cup og Rollinge DM.
- Informer og forbered rollingerne grundigt, når de skal rykke op på næste hold.

Grad	Rød snip	Gul snip	Bemærkninger
<b>Fysik</b>	5 armstrækninger 5 mavebøjninger 5 benbøjninger	5 armstrækninger 5 mavebøjninger 5 benbøjninger	Kan laves på knæ - -
<b>Bevægelses-mønster</b>	Hinke Kolbøtter - Kumi kata	Hinke Baglæns kolbøtter Step i kampstand Kumi kata	Højre og venstre - Frem og tilbage (Atemi Waza) Basis greb i gi / gå frem og tilbage (Nage Waza)
<b>Etikette m.v.</b>	Forstå: Seiza Rei Dobbelt klap - -	Forstå: - - - Hajime Matté	Sidde på knæ Bukke Stop ved dobbelt afklapning Start Stop
<b>Ukemi Waza</b> faldteknik	Yoko Ukemi	Yoko Ukemi	Rød snip: evt. siddende
<b>Atemi Waza</b> Slå-/spark- og blokerings-teknikker  Laves som <i>Go-hon</i> (5-skridt) -> frem -< baglæns	Slagpude Teisho Uchi Hiza Geri  <u>Uden makker</u> Te Nagashi -> Te Nagashi -<	Slagpude Teisho Uchi Hiza Geri Mae Geri  <u>Uden makker</u> Tsuki -> Te Nagashi -<	Håndballestød Knæspark Frontspark  Håndfejning / stød (Oi eller Gyaku) Håndfejning
<b>Nage Waza</b> Kaste teknikker	O Soto Otoshi	O Soto Otoshi	Udvendig kropsstøt
<b>Ne Waza</b> Gulvteknikker	Kesa Gatame	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb. Rød snip: Eller variation (f.eks. under-hook)
<b>Kombination</b> Nage til Ne Waza	O Soto Otoshi + Kesa Gatame	O Soto Otoshi + Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb. Rød snip: Hon Kesa Gatame eller variation
<b>Randori</b> Kamp	Ne Waza	Ne Waza	Som legeform

Grad	Orange snip	Grøn snip	Bemærkninger
<b>Fysik</b>	10 armstrækninger 10 mavebøjninger 10 benbøjninger 10 sji med eget bælte	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sji med eget bælte	Kan laves på knæ - - -
<b>Bevægelses-mønster</b>	Skihopp og sprællemænd Step i kampstand  Kumi kata, skub og træk	- Step i kampstand  Kumi kata, sidestep	- Frem og tilbage samt sideskift (Atemi Waza) Basis greb i gi (Nage Waza)
<b>Etiket m.v.</b>	Binde sit bælte Forstå: Osae Komi Toketa - -	Binde sit bælte Forstå og sige: - - Mokuso Kamaku, Sempai / Sensei Ni Rei	Holdegreb indsat Holdegreb brudt Luk øjnene Åbn øjnene og buk for træneren/trænerne
<b>Ukemi Waza</b> faldteknik	Yoko Ukemi Mae Ukemi (på knæ)	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Sidefald Forlæns rullefald
<b>Atemi Waza</b> Slå-/spark- og blokerings-teknikker  Laves som <i>Go-hon</i> (5-skridt) -> frem -< baglæns	<u>Slagpude</u> Tsuki Mae Geri Mawashi Geri  <u>Uden makker</u> Oi Tsuki -> - - Te Nagashi -<	<u>Slagpude</u> Tsuki Mae Geri Mawashi Geri  <u>Uden makker</u> Oi Tsuki -> Gedan Barai -< Gyaku Tsuki -> Te Nagashi -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Kizami- /Gyaku Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri	Valgfri stød (Kizami/Oi/Gyaku) Front spark Cirkelspark  Stød med samme arm og ben Blokering nedad Stød med modsat arm og ben Håndfejning  Der skelnes ikke mellem Kizami- og Gyaku Tsuki
<b>Nage Waza</b> Kaste teknikker	O Soto Otoshi  O Goshi	O Soto Otoshi  O Goshi O Uchi Gari	Udvendig kropsstyrt  Hoftekast Stor indvendig benfejning
<b>Ne Waza</b> Gulvteknikker	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame Frigørelse fra Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame Frigørelse fra Hon Kesa Gatame	Holdegreb på tværs bryst/bryst Skærf holdegreb Med Ebi waza og gå i bro.
<b>Kombination</b> Nage til Ne Waza	O Goshi + Hon Kesa Gatame	O Goshi + Hon Kesa Gatame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	
<b>Randori</b> Kamp	Ne Waza, Randori	Ne Waza Randori	Gulvkamp Kast som legeform

Grad	Blå snip	Brun snip	Bemærkninger
<b>Fysik</b>	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjipt med eget bælte	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjipt med eget bælte	Kan laves på knæ - - -
<b>Bevægelses-mønster</b>	Kumi kata – fri bevægelse  Tai Sabaki	Kumi kata – fri bevægelse  Tai Sabaki	Basis greb i gi (Nage Waza) Step og trindrejninger (Aiki Waza)
<b>Ukemi Waza</b> faldteknik	Yoko Ukemi Mae Ukemi Ushiro Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi Ushiro Ukemi	Sidefald stående Forlæns rullefald stående Baglæns rullefald
<b>Atemi Waza</b> Slå-/spark- og blokerings-teknikker  Laves som <i>Go-hon</i> (5-skridt) -> frem -< baglæns	<u>Slagpude</u> Mawashi Geri Mawashi Tsuki -  <u>Uden makker</u> Oi Tsuki -> Uchi Shuto Uke -<  Gyaku Tsuki -> Te Nagashi -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Tsuki Uchi Shuto Uke mod Mawashi Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri	<u>Slagpude</u> Mawashi Geri Mawashi Tsuki Yoko Empi  <u>Uden makker</u> Sanbon Tsuki -> Uchi Shuto Uke -<  Gyaku Tsuki -> Gedan Barai -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Tsuki Uchi Shuto Uke mod Mawashi Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri	Cirkelspark Cirkelslag Albuestød til siden  Stød m samme arm /3 stød Håndkants blokering indefra Stød med modsat arm Håndfejning / nedadgående blokering  Gyaku- eller Kizami Tsuki
<b>Nage Waza</b> Kaste teknikker	O Goshi O Uchi Gari	O Goshi O Uchi Gari	Hoftekast Stor indvendig benfejning
<b>Ne Waza</b> Gulvteknikker	Yoko Shiho Gatame Frigørelse fra Yoko Shiho Gatame	Yoko Shiho Gatame Frigørelse fra Yoko Shiho Gatame	Holdegreb på tværs Ebi waza og få guard
<b>Kombination</b> Nage til Ne Waza	O Goshi + Hon Kesa Gatame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	O Goshi + Hon Kesa Gatame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	
<b>Randori</b> Kamp	Ne Waza Randori Kumité	Ne Waza Randori Kumité	Gulvkamp Kastekamp Slag og spark i legeform
<b>Ju-Jutsu kombinationer</b>	<b>Serie A</b> Angreb 1 – Greb i håndled <u>Forsvar:</u> Frigørelse + Teisho Uchi + O Soto Otoshi + Ude Hishigi Juji Gatame  Ang. 2 – Kvæler fra siden <u>Forsvar:</u> Soto Uke + Yoko Empi Uchi + O Goshi + Tsuki	<b>Serie A</b> Angreb 3 – Kvæler bagfra m. underarm <u>Forsvar:</u> Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Yoko Shiho Gatame  Angreb 4 – Sidehalskvæler <u>Forsvar:</u> Greb i kvælearm med samme side arm + Haito Uchi + Greb om ryg + Yoko Guruma + Tsuki	Laves som Duo-games. Der kan laves forangreb. Ukendte teknikker, f.eks. Ude Hishigi Juji Gatame, Seoinage, Yoko Guruma kan byttes ud med kendte teknikker.